

Stress ed emozioni



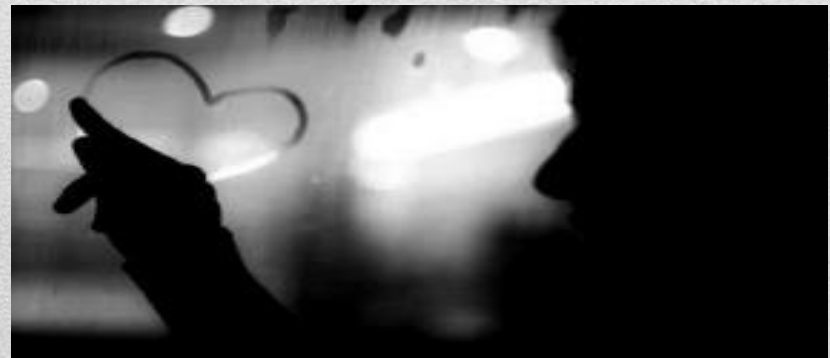
STRESS ed EMOZIONI

Ogni qual volta una persona si trova dinanzi ad un pericolo nel suo organismo avviene un processo di attivazione, cioè la produzione di molte energie che scatta nel momento in cui vengono affrontate situazioni insolite, di stress, manifestandosi perciò in ansia e paura, a questo punto tanto più alto sarà il grado di pericolo tanto maggiore sarà il livello di ansia e paura.



STRESS ed EMOZIONI

Lo stress è il livello più alto e intenso che un individuo è in grado di raggiungere dinanzi ad un pericolo, tale tensione può essere di tipo nervoso o fisico, scatenando perciò effetti logoranti. Queste reazioni risultano del tutto normali, poiché sviluppatasi negli animali e di conseguenza nell'uomo, nel momento in cui essi si sono trovati di fronte ad un pericolo.



STRESS ed EMOZIONI

Tale segnalazione di pericolo dopo essere stata percepita dall'organismo viene convertita in impulsi elettrici e inviata ad una zona del cervello chiamata aria limbica, che di conseguenza trasmette segnali all'ipotalamo determinando input per scaricarsi.



Cosa avviene nel corpo:

- **LIBERAZIONE DEGLI ZUCCHERI DAL FEGATO:** fonte di immediata energia per i muscoli che si devono attivare;
 - **DILATAZIONE DEI BRONCHIARI POLMONARI:** più ossigeno nel sangue, anch'esso necessario per la contrazione muscolare;
 - **VASCOSTRIZIONE PERIFERICA:** consiste nel restringimento dei vasi sanguigni della pelle, in modo da risparmiarlo per la contrazione;
 - **IPERVENTILAZIONE:** il ritmo della respirazione aumenta;
-

Cosa si avviene nel corpo:

- **IPERTONIA MUSCOLARE**: tutti i muscoli del corpo si allungano per un'eventuale fuga;
 - **AUMENTO DEL RITMO CARDIACO**: aumento della circolazione del sangue e quindi migliore ossigenazione dei muscoli;
 - **AUMENTO DELLA TRASPIRAZIONE**: eliminazione delle calorie provocata dalla contrazione muscolare;
 - **LIBERAZIONE DI ADRENALINA NEL SANGUE**: libera lo zucchero dal fegato, aumenta il ritmo della contrazione del cuore;
-

Cosa si avviene nel corpo:

- **DILATAZIONE DELLA PUPILLA:** maggiore flusso di luce e una vista migliore;
 - **BLOCCO DELLE FUNZIONI DIGERENTI E DELLE SALIVAZIONI:** data la loro necessità di sangue può essere inviato ai muscoli;
-

Cosa si avviene nel corpo:

- **ATTIVAZIONE CORTICALE:** il cervello viene reso più agile in modo da essere più funzionante e avere una reazione.

Se si ha una situazione di pericolo il livello di attivazione è molto alto, minore è quello di prestazione, avviene pertanto una reazione chiamata legge di YERKES – DODSON tra l'attivazione e percezione.

Questo porta solo ad un livello di non lucidità, e quindi bisogna sempre mantenere un equilibrio di tranquillità.

Emozione

In concomitanza allo Stress abbiamo l'EMOZIONE; una risposta ad un evento che si manifesta con esperienze soggettive (comportamenti interni: cuore che batte in gola, sentimenti di gioia o paura) o osservabili (comportamenti esteriori: saltare, ridere, scappare...).

L'emozione in genere è considerata una reazione del nostro organismo e della nostra psiche ad un mutamento.



Emozione

Secondo la teoria evoluzionistica di DARWIN le emozioni sono innate, poiché sviluppatasi per favorire l'adattamento dell'uomo nel mondo.



Emozione

Le emozioni primarie sono otto:

- paura,
- sorpresa,
- tristezza,
- disgusto,
- rabbia,
- attesa,
- gioia
- accettazione



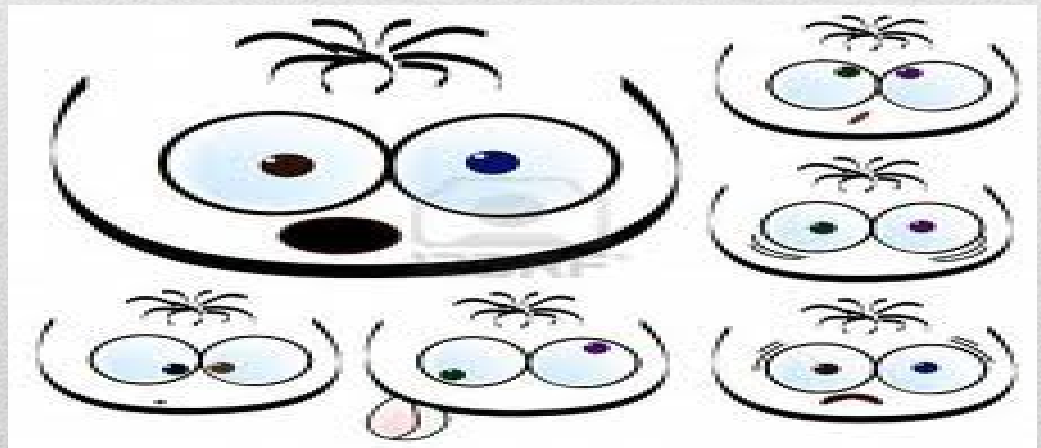
Emozione

Dalla fusione di due emozioni primarie nascono altre emozioni più o meno intense, queste hanno sempre un evento scatenante che le determina, ad esempio esterno (un avvenimento di gioia o una situazione di pericolo) oppure interno (il ricordo, l'immaginazione).



Emozione

In molti casi le nostre emozioni più che dipendere dalle cose o situazioni, dipendono dal modo in cui viviamo e come le consideriamo, ecco allora che diventa importante la componente cognitiva che consiste appunto nel controllare, e dare il giusto equilibrio alle nostre emozioni.



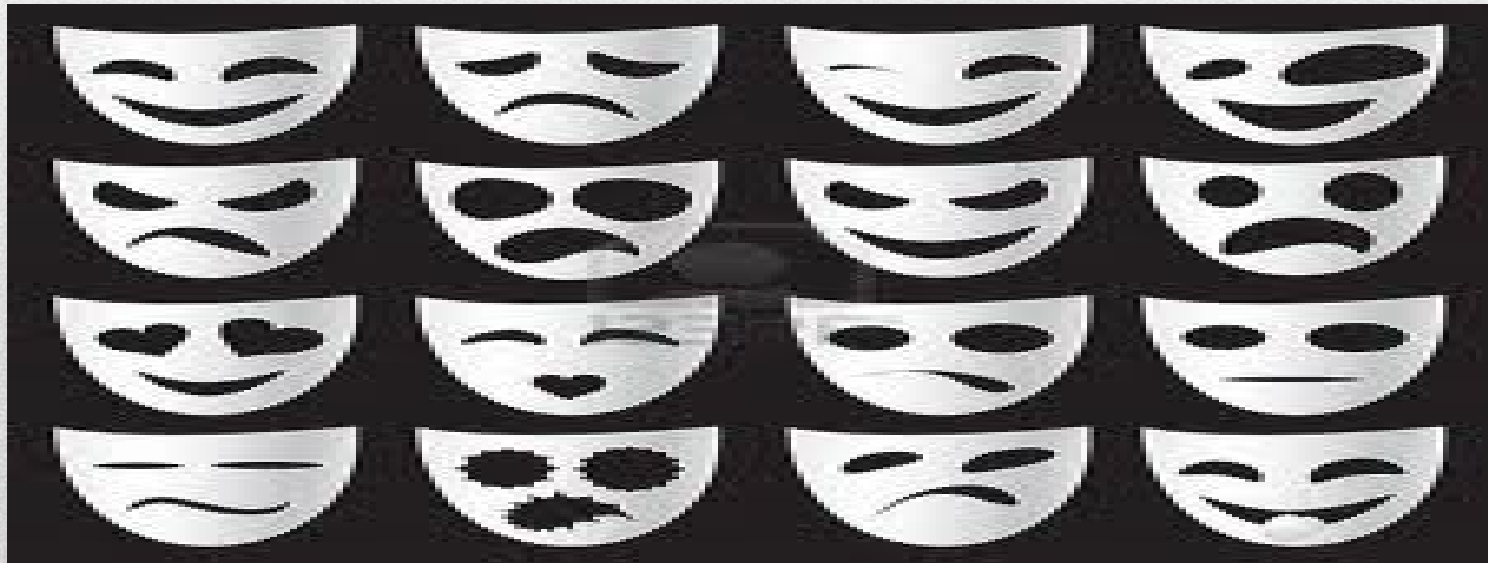
Emozione


Qualsiasi persona risponde in modo diverso di fronte allo stesso evento (soggettiva reazione emotiva), anche se, può accadere che quella stessa persona in momenti diversi possa reagire emotivamente in modo diverso, pur affrontando lo stesso evento.



Emozione

Quando ci troviamo in una situazione di pericolo, e questo ci costituisce un problema, siamo portati in genere a scappare se al momento non ci viene data una risposta o, altrimenti, ad affrontarlo.





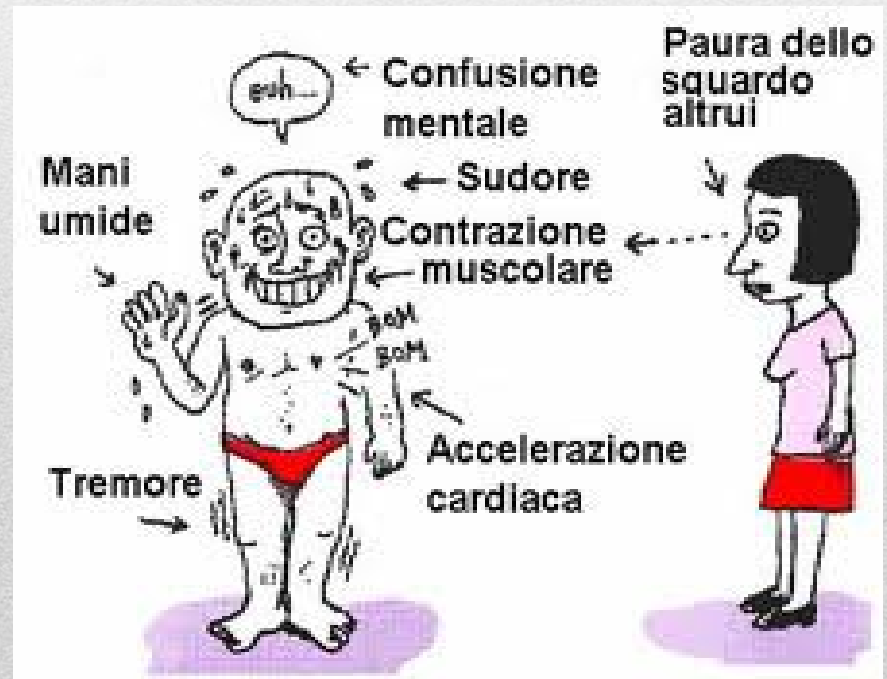
I metodi per evitare di sfuggire alla situazione che ci crea un problema, e quindi a far sì che tale ansia venga ridotta, sono:

- **L'EVITAMENTO**: il soggetto evita certe situazioni che gli potrebbero produrre ansia sviluppando le Fobie o Nevrosi Fobiche, e quindi una paura elevata per certi oggetti e situazioni che non riesce a controllare.
 - **NEVROSI OSSESSIVA – CONVULSIVA**: induce la persona a ripetere continuamente dei cerimoniali; azioni o atti che servono a capire che tutto procede nel migliore dei modi, al punto da dargli sicurezza.
 - **EVITARE DI AVERE CONTATTI**: o perché si è timidi e quindi si ha paura di sbagliare o, perché si è aggressivi, e ciò comporta quindi ad una instabilità sociale.
-

L'ansia

L'ansia nella maggior parte dei casi non scatena solo in fobie, ma anche in nevrosi d'ansia in cui l'individuo si trova in uno stato di agitazione e preoccupazione senza avere qualcosa da temere di preciso.

Questa attivazione può molte volte produrre disturbi di somatizzazione o conversione, manifestandosi attraverso sintomi fisici: vomito e disturbi gastro-intestinali, o vengono mutate alcune funzioni fisiche: cecità o paralisi.



L'ansia

Se questa attivazione è molto intensa vengono a crearsi disturbi psicosomatici, in cui lo stress porta ad avere delle disfunzioni organiche come ad esempio le ulcere gastriche o colite ulcerose, ciò dipende da come è costituito l'organismo sin dalla nascita, dal modo di considerare l'ansia e dalla sua capacità di controllarla.

Oh... sigh!!!!!!!

L'ANSIA MI DIVORA

Potrebbe almeno avere la decenza di masticare a bocca chiusa

